

平成30年10月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
1日 (月)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 中華卵スープ 餃子 もやしのナムル 牛乳プリン	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 白菜と春菊の胡麻和え お新香	
2日 (火)	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 もやしとニラの炒め物 らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サワラのカレー風味 夕顔の水晶煮 きゅうりの和風ドレ	ご飯 味噌汁 肉団子のすき煮風 しめじと人参の金平 お新香	
3日 (水)	ご飯 味噌汁 カニカマスランブル 小松菜のしょうが煮浸し たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 とんかつ 和風大根サラダ みかん	ご飯 味噌汁 サンマのみぞれ煮 夕顔のカニあんかけ とろろ芋	
4日 (木)	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 白菜のお浸し 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 じゃがナポリタン りんごゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き炒め 大根ときのこの煮物 津軽漬け	
5日 (金)	ご飯 味噌汁 オムレツ もやしのポン酢和え 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 大根とがんもの煮物 青梗菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 麩じゃが 人参とツナの中華サラダ お新香	
6日 (土)	ご飯 味噌汁 目玉焼き 白菜と油揚げの煮物 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏の中華風胡麻煮 キュウリとワカメの酢の物 杏仁風デザート	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 金平ごぼう お新香	
7日 (日)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツのさっと煮 お新香 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 コンソメスープ3 秋野菜カレー ブロッコリーきのこサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏つくねと大根の煮物 オクラとひじきの和え物 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年10月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
8日 (月)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 白菜と豆苗のおかか和え 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏のマヨポン炒め ひじきと切干大根の煮物 きゅうりの梅肉醤油和え	ご飯 味噌汁 鮭とキャベツのさっと煮 きのこの味噌炒め お新香	
9日 (火)	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 味付けメカブ 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サワラのゆうあんムニエル 野菜の薄葛煮 もも缶	ご飯 味噌汁 親子煮 里芋のおろし和え お新香	
10日 (水)	ご飯 味噌汁 卵と野菜のソテー 白菜の磯辺和え いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭の味噌チーズ焼き 大根とはんぺんの煮物 梅とろろ	ご飯 味噌汁 豚肉と切干大根の煮物 青梗菜としめじの炒め物 お新香	
11日 (木)	ご飯 味噌汁 サンマの梅煮 もやしと水菜のおかか和え らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ごぼうと薩摩揚げの当座炒め キュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 鱈とじゃが芋の煮物 なすとピーマンの味噌炒め お新香	
12日 (金)	ご飯 味噌汁 煮やっこ ★ふきの煮物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 *サバの味噌煮 白菜の薄葛煮 ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 豚ともやしの卵とじ 春雨サラダ, お新香	
13日 (土)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き *ひじきの煮物 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	パン クリームシチュー 青梗菜とえびのビーフン カリフラワーの梅マヨ和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 治部煮 もやしとピーマンの炒め物 お新香	
14日 (日)	ご飯 味噌汁 豆腐とニラのさっと煮 キャベツのポン酢和え 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 じゃが芋と豚の味噌炒め 三色いなりの含め煮 キュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 かぼちゃのいとこ煮 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年10月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
15日 (月)	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 小松菜とえのきの和え物 津軽漬け 牛乳(ヨーグルト)	きのこご飯 味噌汁 *サンマの蒲焼 タラモサラダ ブロッコリーの辛子醤油和え	ご飯 味噌汁 肉団子の野菜甘酢炒め 大根ともやしのサラダ お新香	
16日 (火)	ご飯 味噌汁 サバの生姜煮 青梗菜と油揚げの煮浸し 煮豆2 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ味噌焼き じゃが芋と薩摩揚げの煮物 キュウリの和風和え	ご飯 味噌汁 厚揚げとキノコの煮物 もやしとベーコンの炒め物 お新香	
17日 (水)	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ★わらびのお浸し 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 きのこ鮭のカレー炒め 大根と油揚げの炊き合わせ みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の梅風味煮 大根サラダ お新香	
18日 (木)	ご飯 味噌汁 たまご焼き 和風野菜炒め 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 タラの甘酢あん 韓国風サラダ 牛乳カン	ご飯 味噌汁 肉団子じゃが アスパラ金平 しば漬け	
19日 (金)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜の鰹節和え 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚バラ肉豆腐(味噌味) しめじと人参の金平 青菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 お新香	
20日 (土)	ご飯 味噌汁 かやくのせ湯豆腐 もやしと竹輪の炒め物 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き キュウリとかにカマのサラダ カリフラワーの梅肉和え	ご飯 味噌汁 シルバーの味噌漬け焼き かぼちゃの煮物 お新香	
21日 (日)	ご飯 味噌汁 魚肉スクランブル 小松菜のごまびたし らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 豚汁 スイートポテトコロッケ 竹輪のナムル おかかじゃこ	ご飯 味噌汁 豆腐と青梗菜の中華あん 里芋の練り味噌がけ お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年10月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
22日 (月)	ご飯 味噌汁 ★赤魚の煮付け もやしのポン酢和え いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 コンソメスープ3 きのこたっぷりカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭のゴマ味噌炒め 大根のメカブ和え お新香	
23日 (火)	ご飯 味噌汁 おろし納豆 白菜のツナ和え 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 タラのとろみ煮 さつま芋の甘煮 小松菜の辛し和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と長芋の甘じょうゆ炒め ひじきとオクラの和え物 お新香	
24日 (水)	ご飯 味噌汁 オムレツ キャベツとわかめのさっと煮 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 ポークソテーきのこソース インゲンと薩摩揚げの当座煮 大根の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 *サバの味噌煮 がんもの含め煮 お新香	
25日 (木)	ご飯 味噌汁 サンマのおかか煮 きのこの味噌炒め らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏の味噌照り焼き ごぼうサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け いんげんの含め煮 お新香	
26日 (金)	ご飯 味噌汁 なめらか豆乳がんも含め煮 玉ねぎの卵とじ 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 エビのピリ辛マヨ炒め 青梗菜と竹輪の胡麻和え 柿	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 厚揚げと根菜の煮しめ お新香	
27日 (土)	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き いんげんのゴマ煮 梅干 牛乳(ヨーグルト)	パン ビーフシチュー 白菜のコールスローサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 豆腐のかにあんかけ きゅうりと竹輪のサラダ お新香	
28日 (日)	ご飯 味噌汁 カニカマスクランブル キャベツのさっと煮 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サバの和風カレー煮 かぼちゃの白和え もやしのわさび醤油	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 金平ごぼう しば漬け	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年10月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
29日 (月)	ご飯 味噌汁 目玉焼き キャベツの炒め物 らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭ときのこの南蛮漬け 里芋の煮物 菊のおろし和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイスター風味煮込み もやしの胡麻酢和え お新香	
30日 (火)	ご飯 味噌汁 メヌケ塩焼き ごま味噌ふき たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	オムライス風 スープ ほうれん草とハムのソテー りんごゼリー	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 きゅうりと菊の酢の物 お新香	
31日 (水)	ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 青梗菜としめじの炒め物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 具だくさん汁 カレーコロケ ひじきの煮物 ほうれん草の磯辺和え	ご飯 味噌汁 鶏と大根のとろみ煮 人参と竹輪の炒め煮 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。